



つくりかた

1. べこは、内臓を出してきれいに洗い、ゆがく。（下記の下処理方法を参考）
2. 縦に二つ割りにして、うすく切る。
3. 山椒は、ゆがいて冷凍保存したものを使う場合は、細かく刻み、調味料と一緒にすりつぶし、2と和える。

25

べこの山椒味噌和え

材料〔4人分〕

べこ（茹で）	・・・	150g
山椒	・・・	20g
味噌	・・・	50g
砂糖	・・・	大さじ1
酢	・・・	大さじ1

山椒の葉が芽ぶく頃、沿岸に生息するべこは、柔らかく、また歯ごたえもあってとても美味です。味噌和えで味わうことで、漁村での季節感を満喫できる一品です。べこは弾力があるので、薄く切ることがポイントです。

べこ

アメフラシのことを「べこ」「うみうし」と呼ぶ。浅い磯などで海藻などを食べて暮らす生き物。食用にするのはめずらしく、隠岐の他に、千葉県や神奈川県の一部の地域では食べられている。

【下処理方法】

1. べこは、海の中でひっくり返して、内臓をとりだして洗う。（紫の血と臭いがきついで、手袋をするとうい）
2. 水から10分位茹でる。（身がとても小さくなる）
3. すり鉢の中でよくもむ。（黒い汁が出てくる。）
4. 水で洗う。